



Project  
co-financed  
by the EU



## **РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ТРЕНІНГУ**

**«Конярство і кінний туризм»**

**Інструктивні матеріали з техніки безпеки**

***Матеріали тренінгу розроблено у рамках Карпатського проекту за фінансової підтримки Міжнародної Благодійної Фундації «Хайфер Проект Інтернешнл»***

## **ЗМІСТ**

<b>1. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ ВІДВІДУВАННІ КОНЮШНІ І СПІЛКУВАННІ З КІНЬМИ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПО КІННОМУ ТУРИСТИЧНОМУ МАРШРУТУ.....</b>	<b>9</b>
<b>3. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ТУРИСТУ В ПОХОДІ.....</b>	<b>17</b>

# **1. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ ВІДВІДУВАННІ КОНЮШНІ І СПІЛКУВАННІ З КІНЬМИ**

Кінь – тварина крупна і за природою своєї полохлива, неправильне поводження з нею і недотримання правил техніки безпеки можуть спричинити за собою серйозні травми, що несуть сумні наслідки здоров'ю. Щоб уникнути цього неухильно дотримуватися наступних правил безпеки:

Забороняється без дозволу обслуговуючого персоналу відвідувати конюшню.

Порушувати тишу: бігати по конюшні, робити різкі рухи руками, палити.

Фотографувати (із спалахом).

Просовувати руки в ґрати денників.

Перш ніж зайти до коня в денник, переконайтеся у тому, що він стоїть головою до виходу, інакше окликніть його за кличкою і дочекайтеся, поки він розвернеться до вас головою.

Не підходьте до тварини ззаду. Найбезпечніше – підходити з боку лопатки (плеча) коня, розмовляючи з ним і огладжуючи. Для того, щоб кінь посунувся, вимовіть „Прийми!” Якщо цього недосить, то можна натиснути рукою

на плече або бік коня, щоб він відсунулася, на скільки вам потрібно.

Пригощати коней можна цукром, морквою, яблуками, нарізаними часточками, а також сухарями або сухим хлібом, грудка дається тільки з відкритої долоні.

Поводитися з кіньми слід спокійно, лагідно, терпляче. У них відмінна пам'ять як на хороше, так і на погане, тому необхідно прагнути до того, щоб спілкування з людьми не викликало у тварин боязні, озлобленості, неприємних відчуттів.

Сідлання і розсідлування коней, а так само виведення коней із конюшні проводиться обслуговуючим персоналом або з його дозволу.

Одяг для верхової їзди повинен бути зручним і відносно вільним, що не затрудняє рухи (лосини, тренувальний костюм).

Взуття повинне мати гладку підошву і невеликий каблук. Ідеально підходять чоботи або черевики з крагами.

Ведіть коня тільки в повіді, йдучи з лівого боку коня біля його плеча або трохи попереду. Не осаджуйте тварину грубо, не смикайте за повід.

Ведучи коня в повіді, тримайтеся від коня, що попереду йде, на відстані двох корпусів тварини, тому що не

всі коні ладять між собою. Цілячись, один в одного, вони можуть ударити або зачепити копитами людину.

Забороняється сідати на коня в конюшні або в'їжджати туди верхи, оскільки кінь може злякатися чого-небудь і підкинути на диби (зробити „свічку”), а вершник при цьому може ударитися головою об низькі балки, перегородки, об дверний отвір або впасти. Сідайте на коня тільки тоді, коли переконаєтеся, що поряд немає інших коней і вершників і ви нікому не перешкодите.

Сідайте в сідло тільки в такому взутті, яке вільно входить в стремена, Якнайбільше підходять для цього шкіряні чоботи. Не допускається їзда верхи у взутті з рифленою підошвою або високим каблуком. Забороняється просмикувати ступні ніг в путлиці (путлиця – ремінь, на якому підвішено стремено). Невиконання цих вимог може привести до того, що нога застрягне в стремени або путлиця і в критичній ситуації, наприклад, при падінні коня або вершника, той не зможе вивільнити її.

Сідайте на коня тільки по команді інструктора. При посадці не кидайте повід, оскільки багато коней хвилюються, коли людина на них сідає, бочать, крутяться і, відчувши свободу, можуть „підіграти”, при цьому травмуючи вершника, або тікають.

Перш ніж сісти верхи на коня, обов'язково перевірте, чи досить підтягнуті попруги сідла. Підтягніть їх, якщо потрібно, інакше ви перекинетесь разом з сідлом і виявитесь під черевом тварини.

Перед роботою потрібно вичистити коня, розчесати гриву і хвіст. Чистити коня слід тільки після прив'язі його до конов'язі.

Неприв'язаний кінь може несподівано брикнути. Під час чищення знаходитися збоку коневі впівоберта до нього і стежити за його поведінкою, не застосовувати грубих прийомів чищення, що турбують тварин.

Перед роботою і після неї обов'язково розчищайте копита коня гачком і перевіряйте, наскільки вони здорові.

При надяганні вуздечки або недоуздка дотримуватися обережності, стежити, щоб при застібанні пряжок вуздечки вудила не різали губи, а недоуздок не тиснув на лицьову частину голови коня.

Перед їздою на коні перевірити правильність сідлання, підтягання попруг, підгонки стремен під їздока на коні. При виникаючих питаннях проконсультуватися у інструктора.

Коли виводите або вводите коня з конюшні, відкривайте двері повністю, тримайтеся попереду нього і не повертайте коня круто. Це необхідно для того, щоб не обдерти його боки

або маклаки. Крім того, різкий поворот на місці, може викликати плечову кульгавість. Заздалегідь переконаєтеся, що двері суміжних денників були закриті. Якщо кінь упирається, осаджує і не хоче йти вперед, то не слід дивитися йому в очі, а, вставши поряд з конем, узяти його на короткий повід і повести за собою.

Забороняється стрічна проводка або скупчення коней в коридорах, дверях або біля них, а також захаращується конюшні сторонніми предметами або кінним інвентарем.

Не зупиняйтеся з конем в проході конюшні, це може перешкодити руху ваших колег з іншими кінями.

Якщо кінь не слухається, сильно виривається, стає на диби (свічить), стрибає або злякалася чогось і різко рвонув повід, краще всього випустити повід з правої руки на всю довжину, а за кінець вхопитися обома руками і заспокоїти коня, що сіпається.

Сідайте на коня тільки тоді, коли переконаєтеся, що не заважаєте іншим вершникам.

Забороняється: сідати на коня, якщо в пристругах немає 2 запасних дірочок; сідати на прив'язаного коня, або при перекинутих на шию поводях, а також при поводях, що бовтаються; випускати повід з рук, кидати його на шию тощо.

Забороняється їзда при дуже коротких стременах або, навпаки, довгих.

Їзда в сідлі допускається тільки у взутті, що вільно входить в стремено. Забороняється вкладати ноги в путлиці. Забороняється їзда у взутті з рифленою підошвою. Невиконання цих вимог може привести до того, що нога застрягне в стремени або в путлиці і в критичний момент, наприклад, при падінні коня або вершника, той не зможе її вивільнити. Нерідко такі випадки закінчуються трагічно.



## **2. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПО КІННОМУ ТУРИСТИЧНОМУ МАРШРУТУ**

Сидячи на коні, не смикайте різко і грубо за поводи, а управляйте ними спокійно і м'яко, не „вганяючи” в них коня, але і не розпускаючи зовсім. Не дозволяйте коневі опускати голову при сильно затягнених попругах, щоб він не запопружився, – від перетискання судин і довколишніх тканин може утворитися хворобливий підшкірний набряк у області тіла, що знаходиться за попругами. Крім того, ви ризикуєте впасти через голову коня.

Починайте і закінчуйте їзду на коні тільки кроком.

Під час їзди будьте уважні, не розпускайте повід, – якщо кінь спіткнеться, то його неможливо буде вмити стримати.

Категорично заборонено кидати повід і залишати коня без нагляду, тому що він може втекти, травмувати себе, інших тварин і людей.

Під час групової їзди не наїжджайте на коня, що попереду йде, і не під'їжджайте до інших коней збоку. При зустрічній їзді, роз'їжджаються лівими плечима.

Якщо група вершників їде один за одним ланцюжком, то дистанція між тваринами повинна бути не менше довжини двох корпусів коня (приблизно 4 метри). Тобто кожен

подальший вершник повинен бачити через вуха свого коня скакальні суглоби коня попереднього вершника. При меншій відстані, тільки в один корпус, через вуха коня видно сідничні горби попереду коня, що йде. Якщо ж відстань більша, наприклад завдовжки в три корпуси, то видно задні копита попереду коня, що йде.

Не зупиняйтеся на шляху руху коней і не їдьте проти групи.

Не виїжджайте без дозволу з зміни.

Якщо необхідно під час тривалої прогулянки дати коневі попастися, то повністю слід ослабити попруги, так, щоб між ними і тулубом коня проходила ребром долоня.

Спішуючись, завжди тримаєте повід в руці, не кидайте його і не залишайте коня без нагляду.

Оглянути прив'язь коней. Вуздечка, недоуздок, аркан повинні бути справні і міцні, підігнані до тварин.

Забороняється підганяти коня, що попереду йде, помахом руки, поводу або хлиста.

Не дозволяйте коневі опускати голову при сильно затягнених попругах, що б він не запопружився, – від перетискання кровоносних судин і довколишніх тканин утворюється підшкірний хворобливий набряк у області попруг.

Категорично заборонено кидати повід і залишати коня без нагляду, тому що він може втекти, травмувати себе і інших тварин і людей.

Починайте і закінчуйте їзду на коні тільки кроком: на початку – 5-10 хвилин, після закінчення напруженої роботи – не менше 25-40 хвилин. Після закінчення інтенсивної роботи через 5-10 хвилин при русі кроком попруги сідла злегка послабляють.

Під час групової їзди не наїжджайте на коня, що попереду йде, і не під'їжджайте до інших коней збоку. Якщо їзда проходить на кобилах і жеребцях одночасно, то їх треба тримати один від одного подалі.

Не зупиняйтеся на шляху руху коней і не їдьте проти групи.

При їзді на коні потрібно бути уважним, не розпускати повідів і бути готовим будь-якої хвилини застосувати необхідні прийоми управління відповідно до ситуації, що склалася.

При проводці коней один за одним, при посадці їздця на коня, дотримувати дистанцію між ними не менше 5 метрів.

На короткочасних затримках в дорозі тримати не більш 2 коні. Не можна лягати і намотувати чумбур на руку і захльостувати петлею.

Об'їжджати і перетинати дорогу рядом коня, що йде, допускається тільки після обгону його на два корпуси.

Спішуючись, завжди тримаєте повід в руці, не кидайте його і не залишайте коня без нагляду. Зістрибування з коня: кинути стремено. Не випускаючи з рук поводу, зістрибнути на ліву сторону. Зняти повід з шиї коня і відпустити попрягу на 1 дірочку. Заправити стремено.

При падінні треба скинути стремена (щоб не повиснути на них) і постаратися не випускати з рук поводу. Падати прагніть на ноги, а не на руки і не на голову. При падінні треба віддалитися від коня і відразу не вставати (щоб кінь не ударив). Після падіння не наздоганяй коня.

Якщо кінь вийшов з покори, і його не вдалося зупинити на самому початку, пустіть його по колу, натягуючи один з поводів всередину кола.

При русі на коні і в санях не кричати, не розмахувати руками, не зістрибувати на ходу.

При русі на автострадах дотримувати правила руху, рухатися по правій стороні, не виїжджати на стрічну сторону.

При русі по лісу стежити за гілками.

Строго забороняється їзда по льоду і невідомим дорогам;

Забороняється грубо поводитися з конем, дратувати його, замахуватися поводом, плескати несподівано по крупу, ударяти без причини, лякати;

Категорично недопустима жорстокість при покаранні коней. Поводьтеся з конем завжди спокійно і лагідно.

Забороняється засовувати руки в кишені, а хлист в чобіт.

Забороняється повертати коня задом у напрямі людей, що знаходяться поблизу.

Забороняється провозити в кишенях гострі, ріжучі і колють предмети, які можуть травмувати при падінні.

У кінному поході ноги, загривок, спина коней найбільш схильні до травм. Тому раніше необхідно вилікувати наколювання, наминання, гниття стрілок на копитах, почекати, щоб ріг відріс і не був хворобливим. На відпочинку обов'язково розгачковувати копита коням. При русі вершник повинен уважно стежити, куди він направляє коня, щоб він не наступив на бите скло, дріт, об'їжджати купи сміття; у траві особливо легко напоротися на скло, іржаві залізки, гостре каміння. Якщо ви їдете по дуже жорсткому ґрунту, краще забинтувати ноги коня, а самому частіше спішуватися, вести коня в поводу. Те ж – при їзді по гальці, крупному щебеню, замерзлому грудками ґрунту. Правильна посадка вершника, без переміщень центру важкості, на будь-якому алюрі, а

також м'які рухи на рисі позбавлять коня від пошкоджень спини, як і своєчасна зміна вологих пітників на сухі і чисті. Під мокрим пітником перегрівается ділянка спини, покрита сідлом. От чому пітники треба просушувати і чистити після кожного вживання, а під них підкладати бавовняні вальтрапи, які легко перуться і швидко сохнуть.

Передчасне зняття (без витримки) сідла на відпочинку також може викликати запальні процеси спини і холки. Сідла знімають лише через 20-30 хвилин після прибуття на привал. Своєчасне зняття сідла на великих привалах і потім зразу ж добре розтирання спини і холки зберігає здоров'я коня. Щоб уникнути травм треба бути особливо уважним при використуванні нового спорядження. Взагалі, перш ніж відправитися в тривалий шлях, краще перевірити нове спорядження на короткому маршруті щоб уникнути неприємних сюрпризів

Дуже важливий порядок (режим) руху. Тривалий рух кроком сильно стомлює коней і вершників і навіть веде до потертостей спини, тому алюри чергуються. При нормальному переході в 50 км середня швидкість руху може коливатися від 6,5 до 8,5 км/год. Тривалість безперервного руху з моменту виступу в похід не повинна перевищувати 7-8 годин. Нормальним вважається перехід близько 50 км в добу.

У багатоденних походах коням треба відпочивати по 8-10 годин в добу, а через кожні 2-3 дні руху надавати днювання. В дорозі через кожні 3-4 години – невеликий відпочинок з годівлею травою, а в жарі – і поїти, тільки не крижаною водою з колодязів. Краще всього звернутися до місцевих жителів – у них завжди знайдеться вода для поливу городів, що зігрілася на повітрі. Коней можна напоїти і в чистій річці, струмку, озері.

На відпочинку коня слід прив'язувати, пасти його слід на довгому мотузку. До цього привчайте коня наперед.

У сильну жару остерігайтеся теплових і сонячних ударів, а також розладів шлунково-кишкового тракту. В цю пору року у коней можуть посилюватися бродильні процеси (підвищення процесу газоутворення) в кишечнику, особливо при годівлі грубим кормом, які виявляються здуттям черева і звуками, що бурчать.

На ділянках шкіри тіла (шкірі ший, голови, кінцівок, паху, на губах і ніздрях), що не пігментуються, від жаркого сонця деколи виникають сонячні дерматити. В цьому випадку шкіра, набрякає, стає гарячою і хворобливою на дотик, потім поверхневий шар шкіри, епідерміс, відмирає і відшаровується у вигляді скориночок і латочок. Дерматити на губах заважають тваринам поїдати корм.

Вершник будь-якого ступеня підготовки зобов'язаний виконувати всі правила техніки безпеки при поводженні з кіньми як у конюшні, так і поза нею. За порушення інструкції і дій з боку туристів, що завдають матеріального збитку інвентарю і загрозу здоров'ю твариною, інструктор має право зняти туриста з маршруту.

### ***Зістрибування з коня:***

- кинути стремено;
- не випускаючи з рук повіду, зістрибнути на ліву сторону;
- зняти повід з шиї коня і відпустити попрягу на 1 дірочку;
- заправити стремена.



### **3. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ТУРИСТУ В ПОХОДІ**

Туристи під керівництвом інструкторів беруть участь в підготовці і проведенні подорожі, а саме: упаковка туристичного спорядження і продуктів харчування; доставка туристичного спорядження по маршруту; установка наметового табору; чергування по табору і приготування їжі. Турист зобов'язується виконувати розпорядження керівника групи протягом всього терміну проведення подорожі. При просуванні по маршруту турист не повинен обганяти керівника групи або відставати від замикаючого групи. Турист зобов'язаний інформувати турфірму до поїздки про можливі хвороби або протипоказання до участі в подорожі з помірним фізичним навантаженням і ночівлею в польових умовах. Турист зобов'язаний шанобливо поводитися по відношенню до місцевих жителів, берегти природу і користуватися дозволеними знаряддями лову риби. Маршрут або графік руху по маршруту може бути скоректований на місці, виходячи з погодних умов, підготовленості групи і інших обставин.

Турист зобов'язаний строго виконувати всі вказівки і команди інструкторів у всьому, що стосується подорожі.

Поважне, дбайливе відношення до природи, тактовна поведінка по відношенню до місцевих жителів – одне з головних правил поведінки туристів.

У поході необхідно строго дотримувати санітарно-гігієнічні правила і негайно доводити до відома керівника про нездужання або отримання травми, навіть незначної.

Під час походу треба остерігатися пробувати невідомі ягоди, гриби, збирати в гербарій явно отруйні рослини.

Якщо гроза застигне в лісі, то не слід ховатися під високі дерева. Особливо небезпечні окремо варті дуба, тополя, ялина, сосна. Знаходячись в грозу на відкритому місці, краще лягти або сісти до ями, канави.

При легковажній і запорошеній погоді треба надягати захисні окуляри для попередження засмічення очей.

Для попередження теплового удару не слід надягати невиправдано теплий і „задушливий” (не забезпечуючий вентиляцію і не всмоктуючий піт) одяг.

Для запобігання травмам, пов'язаним з опіками, треба керуватися наступними правилами: чергові біля багаття повинні мати на собі брюки, взуття і рукавиці; не допускати ігор і розваг з вогнем; готову гарячу їжу слід залишати тільки в те місце, де на неї не можуть наступити люди.

Обов'язково на маршруті у туриста повинен бути головний убір, майка або сорочка з довгим рукавом, сонцезахисні окуляри, ветрівка.

Строго забороняється купатися в забруднених і багатих ключами водоймищах, а також в місцях швидкої течії, стрибати у воду в невідомих місцях, купатися з плотів, підпливати близько до судна, яке поблизу проходить.

Забороняється пити сиру воду з неперевіраних джерел і покинутих колодязів.

Для розведення багаття потрібно вибрати відкритий майданчик.

У жодному випадку не розводити багаття під деревом з низькоростучою кроною.

Місце для багаття потрібно обнести камінням. У радіусі 1 м спорудити захисний рів з пластів землі.

Перед відходом обов'язково залити багаття водою.

Не треба кидати в багаття сторонні предмети, наприклад пластмасу. Займистість пластмаси дуже велика, багато видів пластмас при нагріві стають текучими. Стоячи біля багаття і не помітиш, як пластмаса, що горить, потрапить на тіло. Виниклий сильний опік може привести до ампутації кінцівки. Окрім цього при вдиханні газів, що утворюються при горінні пластмаси, в організм потрапляють отрути. У всіх, що

близько сидять до багаття, можуть виникнути місцеві роздратування слизистої оболонки очей, рота, носа, розлади нервової системи і інші наслідки.

Туристам, стан здоров'я яких вимагає регулярний прийом лікарських препаратів, повинні завчасно забезпечити себе ними на весь час проходження по маршруту, а також довести до відома про своє захворювання інструкторів.

***Автор – упорядник***

***Соколова Галина Олександрівна*** – доцент Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького